

Typy dermatitidy a jak s ní bojovat

Co je to dermatitida

Jde o celkem běžné onemocnění kůže, které je způsobeno zánětem kůže. Typickými příznaky je zarudlost, svědivost, někdy se mohou objevit i puchýře. Kůže tímto reaguje na nejrůznější alergenů a dráždivé látky. Ačkoli jsou její projevy více či méně nepříjemné, je potřeba vědět, že nezpůsobuje žádné závažné poškození organismu, není nakažlivá a rozhodně to neznamená, že by kůže byla nějak infikovaná. Její projevy lze navíc velmi dobře zmírnit nejrůznějšími léky a krémy. Existuje několik typů – některé projevy trvají chvíli, s jinými se bohužel lze potýkat i dlouhé roky.

Příčiny dermatitidy mohou být různé a mnohdy je velmi obtížné, najít je. Spouštěčem může být stres, hormonální změny, roční období (pylová sezóna) či jiné dráždivé látky, které mohou být obsažené i v obyčejném pracím prášku, který používáte roky. Způsobena může být ale i geneticky.

Rozlišuje se několik druhů jako třeba atopická dermatitida, kontaktní, dyshidrotická aj. My se zaměříme zejména na dermatitidu periorální, seboroickou a lupenku.

Periorální dermatitida

Její výskyt je poměrně častý a postihuje zejména mladé ženy, kterým se objevuje vyrážka nejčastěji v oblasti brady a úst. Na kůži jsou patrné červené hrbolky, puchýřky a zánětlivá ložiska, která někdy splývají až ve velká zarudlá ložiska. Onemocnění je neinfekční, ale má bohužel sklony k tomu, opakovaně se vracet. Projevuje se hlavně v zimních měsících.

Možné příčiny periorální dermatitidy

- *Užívání kortikoidů* – je všeobecně známo, že dlouhodobé užívání kortikoidů může mít řadu vedlejších nežádoucích účinků, ke kterým patří zvýšený krevní tlak, rozvoj cukrovky či ztenčování kůže. Právě jejich užívání může mít vliv i na dermatitidu. Zkuste je tedy na nějaký čas vysadit a poradit se se svým lékařem o možné alternativní léčbě.
- *Kosmetika* – ano, i ta může být na vině. Dokonce nemusí jít o kosmetiku, kterou jste si nově zakoupili. Kůže může špatně reagovat i na tu, kterou používáte dlouhodobě. Proto je natolik obtížné, zjistit pravou příčinu.
- *Zubní pasta s fluoridem* – složka SLS je pěnicím činidlem, které je ale obsaženo také v některých šamponech či sprchových gelech.
- *Hormonální nerovnováha* – na rozsah či zhoršení dermatitidy může mít také menstruace, těhotenství či hormonální antikoncepce.
- *Stres* – je známo, že právě on je spouštěčem řady nemocí. Každý si nějakým stresem procházíme, ať už jde o trable v práci, doma či řešíme vztahové peripetie.

Co dermatitidu zhoršuje

Na začátek je potřeba, smířit se s tím, že léčba může být zdoluhavá, občas náročná a že neplatí pravidlo, že co zabere na jednoho člověka, bude fungovat i na druhého. V léčbě buďte hlavně trpěliví.

- *Nemačkejte pupínky*- zbytečně tím vystavujete již tak podrážděnou kůži dalšímu mechanickému opotřebení. Nehledě na to, že vymačkáváním si můžete do kůže zanést infekci a mohou vám zůstat nepěkné jizvy, což jistě nechcete. Místo toho pleť čistěte jemnými mycími emulzemi a k osušení použijte ručník, který často měňte za čerstvě vypraný. Ručník o pleť netřete, ale spíše jemně přikládejte.
- *Vysad'te kortikoidy* – po jejich vysazení se sice může zpočátku zdát, že se vyrážka zhoršuje, vyčkejte však a kortikoidy znovu neužívejte. Masti, ve kterých jsou obsažené kortikoidy sice mohou přinést krátkodobou úlevu, ale z hlediska dlouhodobého spíše škodí, a hlavně problém neřeší, pouze tlumí projevy.
- *Vyhněte se používání make-upu* – je přirozené, že byste nejraději sáhli po make-upu a vyrážku na obličej zamaskovali. Na zarudnutí možná pomůže, avšak pupínky stejně neschová. Pokuste se proto, používat jej minimálně a pouze v nejnútnejších případech. Po příchodu domů se ihned odličte. U periorální dermatitidy platí, že méně je někdy více.
- *Používejte zubní pastu bez fluoridu a SLS* – látky obsažené v pastách mohou dermatitidu zhoršovat. Zaměřte se tedy na to, jaký obsah má ta vaše. Pokud min.2x denně používáte pastu, která vám vyrážku dráždí, zahojení se nedočkáte.
- *Upravte svou denní rutinu v péči o pleť* – používejte produkty určené pro citlivou pleť, které ji zklidní. Vyhněte se hutným krémům a výrobkům, které obsahují kyseliny či alkohol.

Léčba

Léčba periorální dermatitidy není nejsnazší. V ideálním případě byste se měli vyhnout, aplikování jakékoli pleťové kosmetiky a obličej si omývat pouze převařenou vodou. To však není samozřejmě zejména u žen zcela možné. Pleť je potřeba odličovat a samotné pnutí na obličej, když nepoužijete krém, také není nic příjemného. Proto alespoň používejte výhradně produkty pro citlivou pleť.

Pomoci mohou také obklady z Jarischova roztoku nebo 3% borové vody. V každém případě je potřeba, navštívit dermatologa, který doporučí nejvhodnější léčbu a v závažných případech může předepsat i antibiotika. Samoléčba totiž obvykle vede spíše ke zhoršení.

Nezaměňujte

Návštěva odborného lékaře je také potřeba z toho důvodu, aby přesně diagnostikoval, že jde opravdu o periorální dermatitidu. Snadno se totiž dá zaměnit třeba s tzv. Růžovkou, která se také projevuje zarudnutím a mohou se objevovat pupínky, z kterých vytéká hnis. Zaměnit lze také s akné, demodikózou či ekzémem. Tyto nemoci mají obvykle známé příčiny, kdežto periorální dermatitida známou příčinu nemá.

Seboroická dermatitida

Neboli zkráceně seborea se projevuje zarudlými šupinkami se žlutavou krustou. Objevit se může ve vlasech, na obličej, ale i kdekoli jinde po těle. Jde o časté onemocnění, které postihuje kojence v prvních třech měsících života, nevyhýbá se ale ani teenagerům a dospělým. Toto neinfekční onemocnění, které se při dodržování zásad dá snadno vyléčit u kojenců, u dospělých však mívá chronický charakter.

Vyskytuje se zejména na místech, která jsou bohatá na mazové žlázy a snadno se zapaří. Nejčastěji tedy ve vlasech, obličej, ušních záhybech, okraje víček, oblast vousů, aj.

Příčiny seborey

Hlavní příčinou je zvýšená tvorba kožního mazu a následné přemnožení kvasinek, proto jí často mohou trpět lidé, kteří se nadměrně potí. Dalšími spouštěči může být:

- *Stres* – patří mezi hlavní příčinu seborey, proto se jí někdy přezdívá nemoc manažerů.
- *Nezdravý životní styl* – špatná životospráva, nedostatek spánku, únava, nadměrné pití alkoholu a s tím spojený i nedostatek vitaminů (zejména vitaminu B), to vše má neblahý vliv na seboreu.
- *Oslabený imunitní systém* – kromě něj může být na vině také dědičnost, hormonální nerovnováha, epilepsie, aj.
- *Počasí* – vyrážka se zhoršuje zejména v zimních měsících. Všeobecně však nemoci nesvědčí časté střídání teplot a v létě bývá na ústupu.

Jak ji předcházet

- *Správná hygiena* – postižená místa je potřeba pravidelně mýt mírně teplou vodou a šetrným mýdlem, nejlépe s obsahem březového dehtu, které dezinfikuje, zbavuje bakterií a tlumí svědění. Vyhněte se dráždivým přípravkům, jenž mohou pokožku zbytečně zneklidnit či vést k větší tvorbě kožního mazu. Ručníkem se utírejte jemně bez zbytečného tření.
- *Vhodná kosmetika* – v tomto případě je ideální zejména přírodní kosmetika určená pro mastnou a problematickou pleť. Vyhněte se takové, která obsahuje alkohol, oleje a barviva, jenž ucpávají póry.
- *Zaměřte se na správnou životosprávu* – divili byste se, ale zejména ta ovlivňuje naše zdraví. Dostatečně spěte, relaxujte, snažte se méně stresovat, pijte čistou vodu a vyhněte se konzumaci alkoholu. Doplnit můžete také vitamin B, který pomáhá k zdravé pokožce.
- *Chraňte se před sluncem* – pokuste se, vyhnout přímému slunečnímu záření, které může způsobovat pocení a podráždění pokožky. Noste pokrývku hlavy, sluneční brýle a postižená místa se snažte chránit oblečením. Vynechat byste rozhodně neměli opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem.

Léčba

Protože jde o chronické onemocnění, je potřeba, zastavit zánět a dosáhnout vymizení nepříjemných projevů. V lékárnách najdete mnoho volně prodejných přípravků, šamponů, gelů či krémů, kterými můžete poškozenou pokožku ošetřovat. Pokud máte seboreu ve vlasech, je nevhodnější, používat šampony s gelovou konzistencí, protože ty pokožku hlavy nemastí. Speciální šampony navíc obsahují látky, které tlumí výskyt kvasinek a zánětlivé procesy na pokožce. K tomu samozřejmě dbejte doporučení v přecházejícím odstavci.

Lupenka (psoriáza)

Jde o chronické kožní onemocnění, které postihuje zejména kůži, avšak u 10-20% pacientů se může projevit jako kloubní postižení. Typická jsou pro ni ložiska hnědočervené kůže se stříbřitými olupujícími se šupinami na povrchu. Nejčastěji se vyskytuje na loktech, kolenou, méně často pak ve vlasech.

Příčiny lupenky

Příčina vzniku není doposud zcela známá, ví se pouze, že jde o autoimunitní onemocnění. Velkou roli hraje také dědičnost.

Co na lupenku pomáhá

- *Doplňky stravy* – samozřejmě dostatek vitamínů prospívá nejen pokožce. Může jít o doplňky s vitamínem D, omega mastných kyselin či bylinky s detoxikačním účinkem jako je kurkuma či ostropestřec.
- *Použití mastí a krémů* – na postižená místa aplikujte přípravky, které mají kromě hydratačních účinků také účinky protizánětlivé a dokáží zmírňovat zarudnutí i svědění.
- *Nenechte pokožku vysušit* – to může stav lupenky rapidně zhoršit. S tím souvisí také správné dodržování pitného režimu.
- *Pravidelné léčebné koupele* – vlažná koupel s příměsí soli z Mrtvého moře či s Epsomskou solí zmírňuje svědění, zároveň také proniká do hloubky pokožky a napomáhá její regeneraci.
- *Zaměřte se na svou životosprávu* – pokuste se jíst co nejvíce potravin, které jsou bohaté na vitamíny a minerály. Zařaďte do jídelníčku ořechy, semínka, ryby. Vyhněte se polotovarům, potravinám s vysokým obsahem cukru a tuku. Pokud možno, zkuste se méně stresovat.

Léčba

Pro stanovení přesné diagnózy a nevhodnější léčby, je samozřejmě nutné, navštívit kožního lékaře. Ten určí, jak o pokožku správně pečovat. V péči samozřejmě pomohou šetrné sprchové gely, mýdla s březovým dehtem, antibakteriální dehtová mýdla aj.

Dermatolog může předepsat i fototerapii, neboli léčbu za pomoci UV záření. To příznivě působí na pokožku a až u 80% pacientů jsou pozorovány známky zlepšení po návratu z přímořských destinací. Jednou z forem je světloléčba, která se provádí 3-5x týdně po dobu jednoho až dvou měsíců.

Vyzkoušet lze také balneoterapii, jenž je bezpečná a také účinná. Tyto koupele mají mírné protizánětlivé a analgetické účinky.

U těžkých forem lupenky velmi dobře funguje tzv. systémová léčba, která se aplikuje v injekcích či tabletách. Účinné látky se pak skrz krevní oběh dostává do celého organismu.